

季節もすっかり変わってきましたね  
急に寒さが増してきたので身体もビックリ  
体調に気をつけて元気に過ごしていきましょう

季節も進み紅葉も見頃を迎える頃でしょう！  
今回は千葉市のおすすめ紅葉狩りスポット3選をご紹介します

1



下の池モジ' と水鳥 (泉公園)  
千葉市若葉区野呂町108

2



下の池モジ' (千葉公園荒木山)  
千葉市中央区弁天3-1-1

3



大池 (千葉市動物公園)  
千葉市若葉区源町281

今年の紅葉狩りに ぜひ立ち寄ってみませんか！



社長のつぶやき

おかげさまで「住まいの困った事何でもお助けデー」が7回を迎えました。

先日の大雨の後だった事も含め雨漏れの相談が7件ほどありました。  
雨漏れはとても難しい案件ですが 当社は「水道屋5年、電気・エアコン9年、内装  
仕上げ職人12年」の経験があります。建物健康診断をさせていただくことにより  
きちんと雨漏れの原因も、レインボービューという7色の色で見つける紫外線照射機で  
特定していきます。特定できたら成功報酬としてお客様に喜んでいただいております  
合言葉は「そうだ!! おめまに聞いてみよう」 皆様お気軽にご相談ください。

住まい工房おめまの1階がリニューアル

ただいま工事中のおめまの1階がリニューアルします！  
皆様の憩いの場になるように、自由な空間にしていければと思っております。

コンセプトは 自然に

SDGsを意識した自然やエコに役立つスペースも目指しております。

—— スペースの使い方例 ——

- ・物販スペース
- ・野菜やパンの販売
- ・体験会
- ・日替わりカフェ
- ・セミナー開催
- ・ワークショップ

たくさんの方がご利用いただけるように素敵な空間づくりを  
企ておりますので 楽しみにしてお待ちください。

住まい工房  
おめま  
瓦版



令和 5年  
秋 号  
発行

第 110 号

おかげ様で28年目！  
実績 5500件！

住まいの  
お困り事

何でもご相談下さい。  
まずはお気軽に  
お電話を



(有)住まい工房おめま

千葉市稲毛区天台5-21-12

電話 0120-811-606

http://www.onumakobo.net





# 秋の旬を食べて夏の疲れを消化 寒さに負けない冬の準備をしよう♪



作り置きに便利! キノコのマリネ を作ってみよう!!

《材料》 冷蔵5日 / 冷凍1ヶ月

・ 3種類以上のきのこ { ぶなしめじ、しいたけ、エリンギ、まいたけ、えのきだけ  
合計600g { ひらたけ、なめこ、マッシュルーム、きくらげ など

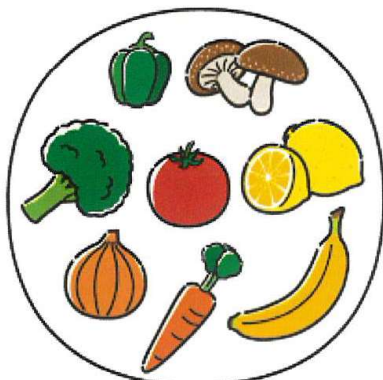
・ オリーブオイル 大さじ2 (30ml)

・ 合わせ調味料 { 酢 大さじ2 (30ml) しょうゆ 大さじ2 (30ml)  
粗挽き黒こしょう 小さじ1/2

- ① フライパンか鍋に、下ごしらえしたきのこ (水で洗わず石づきを取り一口大に切る) とオリーブオイルを入れ、火をつけずに混ぜ合わせて、きのこ全体にオリーブオイルを絡める。
- ② ふたをして弱めの中火にかけます。充分に蒸気が出て、きのこの香りが立つまで8~10分ほど加熱します。
- ③ 火を止め合わせ調味料を加えてよくかき混ぜ、全体に絡めて出来上がり。

## ★ アレンジ・キノコクリームパスタ ★

パスタを表記の分数より1分早く茹であげて  
フライパンに牛乳250mlとコンソメを入れて  
加熱し、沸騰する前にパスタと作り置きの  
キノコのマリネを投入して1分ほど加熱。  
お好みで黒ゴザウとチーズを加えて完成!!



## ★ キノコにも含まれているビタミンB群が

私たちの体を整えてくれている!!

ビタミンB群はあらゆる細胞の代謝をサポートします。  
お肌のターンオーバー周期を整えたり、皮膚や粘膜を  
正常に保つ効果が期待できます。

スマホやテレビ、パソコンの見すぎで目の粘膜が乾燥  
するなど目の疲れにも効果が期待できます。

せっかく様々な栄養素を取り入れても消化器官が  
正常でなければせっかくの栄養素も排出されてしまいます。  
ビタミンB群はそれらの代謝をよくする手助けもしてくれるのです。